

Oppholdet dekkes av Helse SørØst RHF på lik linje med andre opphold ved institusjonen.

Pasienten må selv betale en egenandel på kr.123,- pr. døgn, begrenset oppad til kr. 2560,- for hele oppholdet (Egenandelstak 2)

Din fastlege søker på samme måte som til et ordinært rehabiliteringsopphold og sender søknaden til:
SeR (Sentral enhet Rehabilitering), pb 174, 1451 Nesoddtangen

Søknaden merkes "Mestringsopphold Steffensrud - Raskere tilbake"

Søknad sendes SeR senest to måneder før kursstart.

For mer informasjon, ta kontakt med oss:

Steffensrud Rehabiliteringssenter as

Vestre Toten veg 1530, 2846 Bøverbru

Telefon sentralb: 61 19 91 00

E-post: booking@steffensrud.no

Telefaks: 61 19 69 99

Hj.side: www.steffensrud.no

Veibeskrivelse:

Følg RV4 til Bøverbru, derfra skilting til Steffensrud.

Buss:
TIME-ekspresen og Ringbussene

Tog:
Gjøvikbanen

Gi beskjed til konduktør som bestiller drosje videre fra nærmeste stasjon/ stoppested.

En medspiller på veien mot en bedre helse og et aktivt liv.



Mestringsopphold

Raskere tilbake

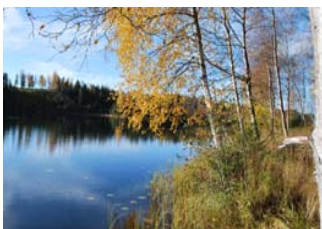


BESTILLINGSTELEFON: 61 19 91 00

Steffensrud Rehabiliteringssenter as arrangeres mestringskurs hver vår og høst.

Mestringskursets første del går over 5 uker, mens oppfølgingskurset etter et halvt år går over 2 uker.

Kursene går fra onsdag til onsdag og gruppene er for inntil 8 deltakere.



Oppholdet passer for personer med:

- Kroniske sammensatte lidelser
- Kroniske ryggmerter
- Nakke/skuldersmerter
- Fibromyalgi
- Kronisk revmatisk sykdom
- Psykosomatiske sykdommer

Oppholdet er ikke beregnet for personer med behov for psykiatrisk behandling.

STEFFENSRUD REHABILITERINGSSENTER AS

Mål med oppholdet:

- Bidra til at sykmeldte kommer raskere tilbake til arbeid
- Styrke arbeidsevnen
- Økt mestring av helserelaterte utfordringer
- Økt bevissthet ift. egne tanker, følelser og kropp
- Hente frem egne ressurser og se muligheter tiltross for sykdom
- Mest arbeid og hverdagen bedre



To ganger i uken er det gruppesamlinger der ulike livstema blir tatt opp:

- Hvem er jeg?
- Hva trenger jeg?
- Sterke/svake sider
- Tanker/følelser/kropp
- Verdier
- Resurser/muligheter/valg

Kurslederne har videreutdanning i tverrfaglig helsepedagogisk veiledning, - rehabilitering av pasienter med kroniske sammensatte sykdommer.

Det er alltid to veiledere tilstede. I tillegg til selve mestringskurset, er deltagerne også med i det ordinære behandlingstilbudet ved Steffensrud.